

26-K30151H Taiji quan Einführung - Anfängerkurs

Beginn	Montag, 19.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Jörg Finkbeiner
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe
Kursort	G 3, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Die Bewegungen und Anwendungen des taiji quan werden erklärt und geübt. Das Training beginnt mit der Harmonisierung des qi, es folgen Standübungen (shi) zum Aufwärmen, Dehnen und Trainieren grundlegender Schlag- und Tritttechniken. Im Zentrum steht das Formtraining (taolu). Unterrichtet wird die traditionelle lange Form nach Yang Chengfu. Im Anschluss werden einzelne Folgen vertieft und Anwendungsmöglichkeiten in Partnerübungen (tuishou) geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe.

Es werden keine Vorkenntnisse oder besonderen körperlichen Fähigkeiten vorausgesetzt. Empfehlenswert ist die vorherige Teilnahme am Kennenlern-/Einführungskurs.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
26.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
09.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
16.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
23.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
30.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
07.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
14.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
11.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
18.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
25.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
01.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG

[zur Kursdetail-Seite](#)